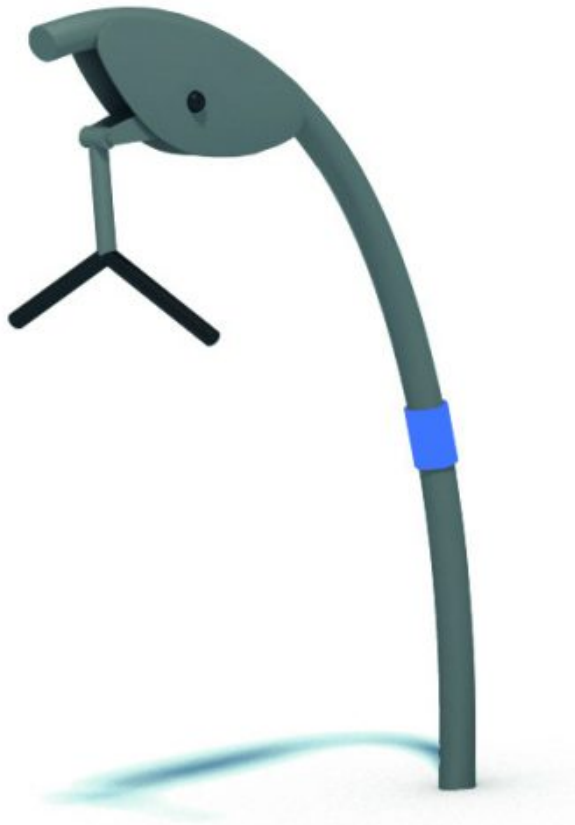


NORWELL HANDICAP BACK STATION



SKU: 20501



PRODUCT DESCRIPTION

Die Bezeichnung "Back" gibt bereits den Hinweis darauf, dass dieses Outdoor Fitnessgerät für **Kraftübungen** für den **Rücken** zuständig ist. Darüber hinaus zielt es aber auch darauf ab, die **hintere Schultermuskulatur** zu trainieren, was zugleich die Besonderheit bei diesem Gerät ausmacht, denn gut geeignete Sportübungen für die hinteren Schultern sind eher selten anzutreffen.

Die Konstruktion hat viel Ähnlichkeit mit dem Norwell Chest mit dem Unterschied, dass wir in diesem Fall unseren



gesamten, sitzenden Körper durch kraftvolles Herunterziehen des beweglich angebrachten Querbügels nach oben transportieren. Für den stabilen und langfristig sicheren Stand der Outdoor Sportgeräte hat sich Norwell für die folgende Standard-Montagemethode entschieden: In einen Aushub wird ein massives Betonfundament gegossen. Nach der Aushärtung werden die Geräte darauf mit Schwerlastdübeln aufgeflanscht.

Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 220 cm

Länge: 89 cm

Breite: 75 cm

Sicherheitsbereich: 12m²

Gewicht: 55kg

Fallhöhe: approx. 62cm

- Handgriffe aus EPDM Gummi, übereinstimmend mit PAH Test

Kunststoffmaterial: PA66 (Nylon)

Stahlsorte S235, Sandstrahlen, Zink Metallisierung, Pulverbeschichtet

Durchmesser Hauptrahmen: massive 76 mm

- **Zielgruppe:**

Anfänger

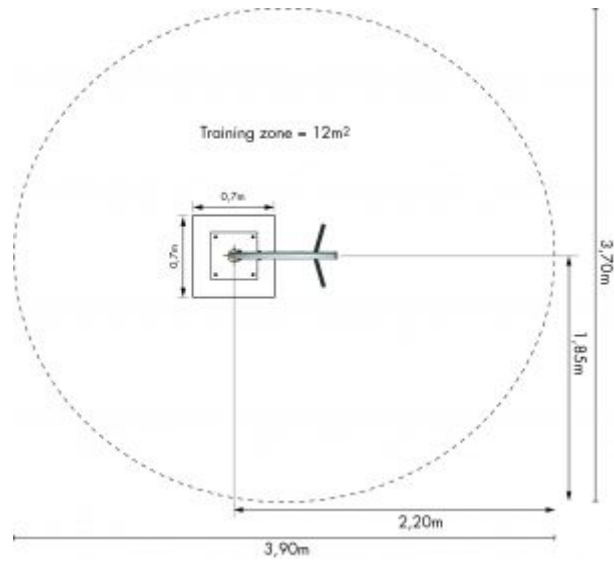
100%



Fortgeschrittene

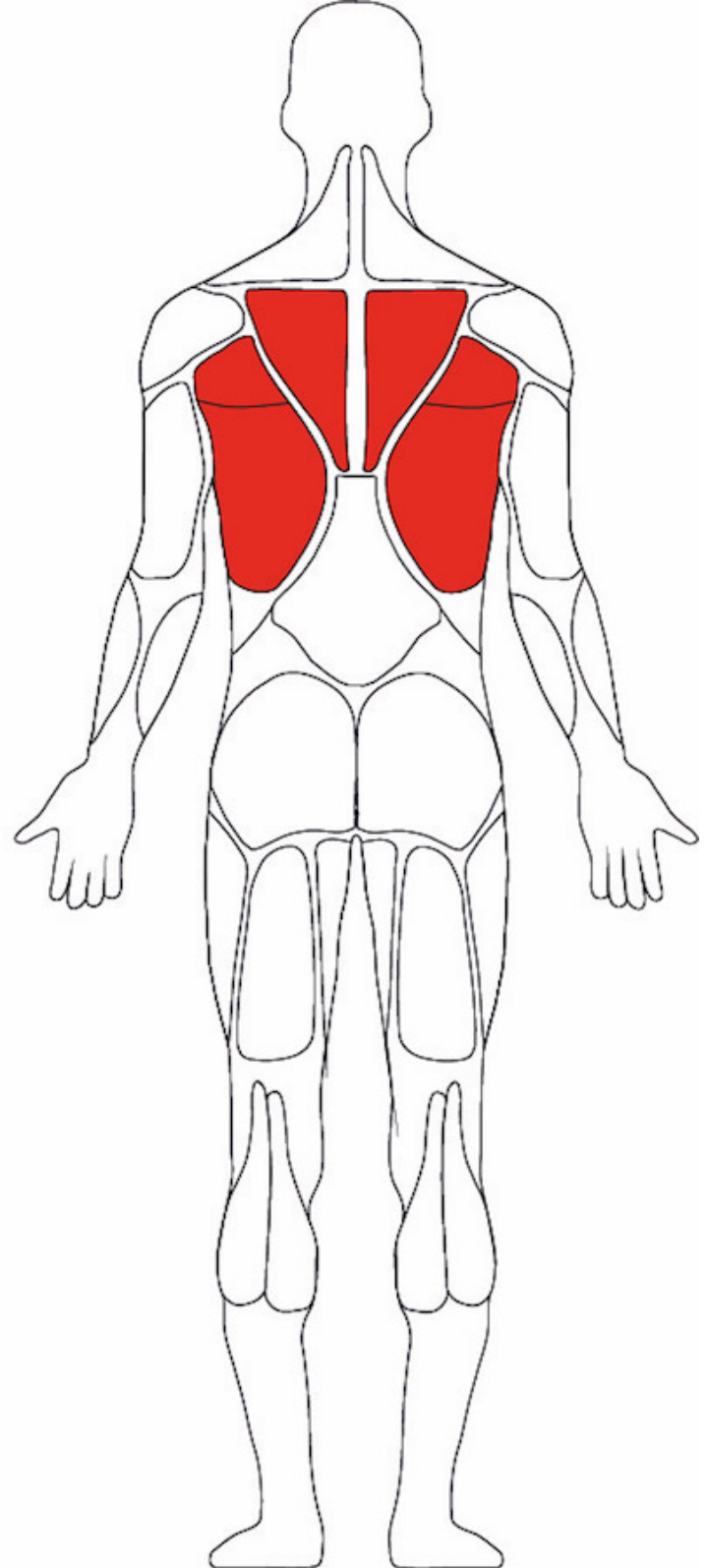
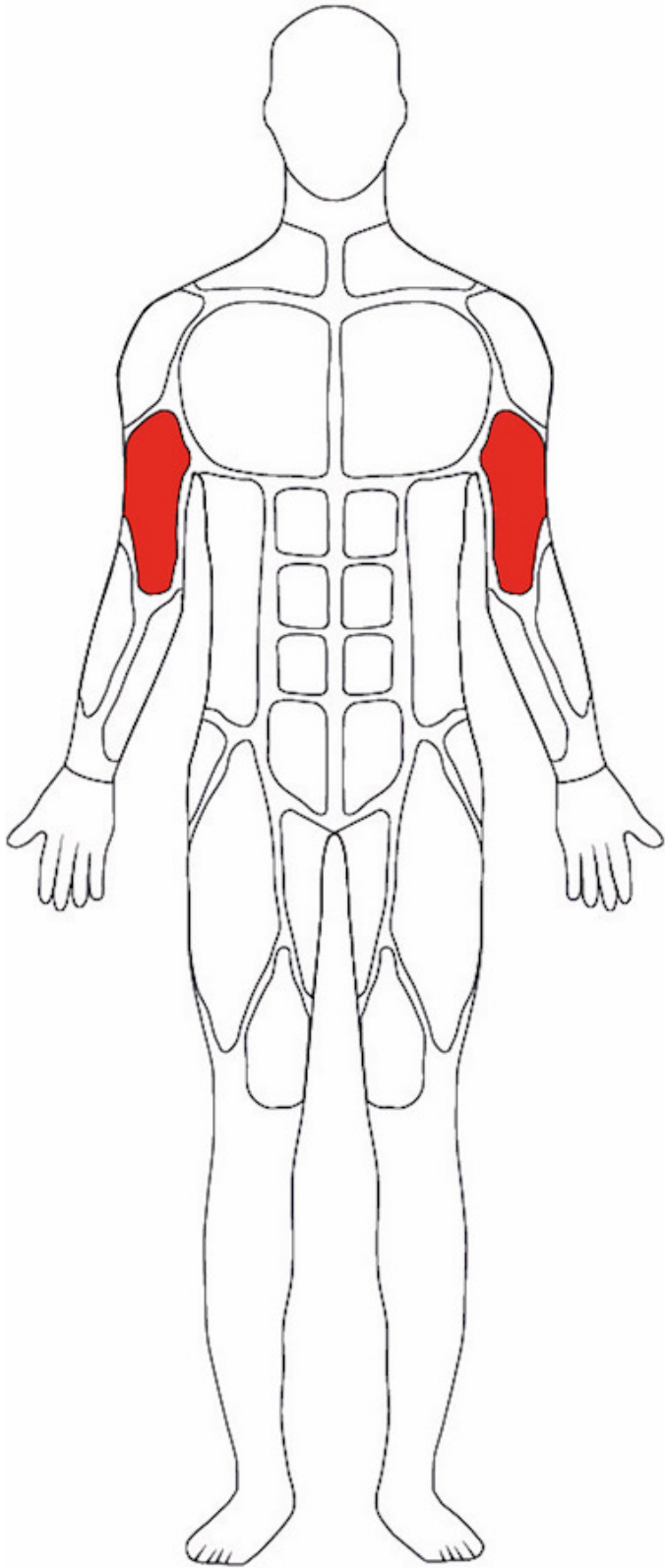
100%

- Sicherheitsbereich:



- Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

10%

Kraft

100%

Koordination

20%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Übungsvariante 1

Wir umfassen in aufrecht sitzender Position den beweglichen Bügel zu beiden Seiten symmetrisch mit den Händen in der Weise, dass wir unsere Handrücken sehen können. Indem wir den Bügel kräftig nach unten ziehen und anschließend wieder langsam nach oben lassen, stärken wir unsere Rückenmuskulatur.

Übungsvariante 2

Die zweite Kraftübung ist der Ersten sehr ähnlich mit dem einzigen Unterschied, dass wir die Querstange mit den Handflächen in Richtung Gesicht umgreifen, so, als würden wir nun Kimmzüge machen wollen.

Übungsvariante 3

Wir beziehen uns wieder auf die Ausführungsart der ersten Übung, ziehen uns jetzt aber mit nur einem Arm hoch und runter, wobei wir den Arm schon nach wenigen Zügen wechseln.

Die Anzahl der Wiederholungen ist jedem Benutzer selbst überlassen.

DOWNLOADS

- Informationsdatenblatt



- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D



